النظام الغذائي ١٩٠٠ سعـرة حراريـة

الوجبـة	النـوع	عدد الحصص	البدائـل
الفطـور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٢	٦٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغـداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشـاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٩٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١٠ حصص نشويات
٦ حصص بروتين
٣ حصة دهون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



عيادة التغذية العلاجيــة